



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

# 12月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

## 寒さに負けないからだをつくろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
2	月	ごはん		揚げしゅうまい	キムチスープ チャプチェ	豆腐 ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	はくさいキムチ だいこん しょうが たまねぎ にんにく	ごめ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	小学校 692	小学校 21.2	小学校 24.1	小学校 2.6	★12月の給食目標について…12月の給食目標は、「寒さに負けないからだをつくろう」です。にんじんなどの色の濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれ、のどや鼻の粘膜をじょうぶにしてくれます。	
3	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		若鶏肉の バジル焼き	はくさいのクリーム スパゲッティ ごぼうサラダ	とりに ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ごぼう スイートコーン	しめじ キヤベツ はくさい にんにく しろねぎ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	656	28.7	21.8	3.0	●バジルについて…バジルの独特な香りには食欲が増す効果があります。また、バジルには免疫力を高める働きや、ストレスをやわらげる働きがあります。今日は若鶏肉のバジル焼きに使用しています。	
4	水	ごはん		いわしの さっぱり煮	こまつなのみそ汁 白ねぎのカレー炒め	いわし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが だいこん しろねぎ	ごめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	607	23.7	16.1	2.6	●いわしについて…いわしは「魚へん」に「弱い」と書きます。いわしは、水揚げされた後すぐに弱ってしまうことからいわしの漢字が作られました。いわしには髪や肌の健康を保ったり、口内炎の予防にも役立つと言われていています。今日は、さっぱりした味付けにしました。	
5	木	ごはん		砂の宝石箱	はるさめのスープ たことブロッコリーのソテー	ぶたにく ぎゅうにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	らっきょう たまねぎ きくらげ	ごめ パンこ さとう	あぶら	677	27.6	18.5	2.4	●砂の宝石箱について…鳥取市の学校栄養士のグループが研究や工夫を重ねて生まれたメニューです。キラキラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うことから料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにおいしく食べてもらいたいと願いが込められたメニューです。	
6	金	しょうが ごはん		はまちのフライ	しゅんぎくのみそ汁 納豆和え	あぶらあげ はまち みそ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし だいこん	ごめ さとう こむぎこ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	648	23.3	19.1	2.1	●しゅんぎくについて…しゅんぎくの独特の香り成分は、自律神経に作用して、食欲の増進やせきをおさえる効果があります。また、風邪の予防効果もあるので、感染症の流行しやすい冬に取り入れたい食材の一つです。しっかり食べて風邪を予防しましょう。	
9	月	ごはん		さけの あかねだれかけ	ほうれんそうの豆乳みそ汁 五目ひじき	さけ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん キヤベツ	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが	ごめ でんぶん さとう さといも	あぶら	674	25.3	19.8	2.7	●豆乳について…豆乳は、大豆が原材料で豆腐に固める前の乳液の状態のものを言います。大豆をすりつぶして液体を絞り、汁とかすに分けられます。この汁が「豆乳」で、かすが「おから」です。今日は、豆乳が苦手な子どもも食べやすいようみそ汁にしました。	
10	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ローストチキン	もみの木スープ イルミネーションサラダ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト だいこん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース スイートコーン	パン さとう じゃがいも クリスマスデザート	ドレッシング	787	27.2	36.6	3.4	★クリスマス献立★…今日は一定早いクリスマス献立です。ブリッコリーをもみの木に見立てたスープ、赤・黄・緑色の野菜を使ったカラフルなサラダでクリスマス表現しました。クリスマスの楽しい雰囲気を感じて食べてください。	
11	水	ごはん		さわらの スタミナ焼き	白玉だんご汁 炒り豆腐	さわら とりにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しろねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	ごめ さとう だんご こんにやく	あぶら	501	19.4	7.4	2.1	●豆腐について…豆腐は木綿豆腐や絹ごし豆腐おぼろ豆腐など様々な種類のものがあります。学校給食で主に使用している豆腐は、「木綿豆腐」です。木綿豆腐は、水分が少なく崩れにくいので焼いたり、炒めたり煮たりするなどの調理に適しています。今日は、豆腐を崩しながら炒めた炒り豆腐にしました。	
12	木	ごはん		豚肉のチリソース がらめ	かぶのスープ さつまいものサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ しめじ たまねぎ スイートコーン キヤベツ	ごめ さつまいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	601	24.1	14.3	1.8	●かぶについて…かぶは冬が旬の食材です。かぶは、根の部分が淡色野菜で葉の部分が緑黄色野菜です。根も葉も食べられるのが特徴です。加熱するととろとろになるので今日は、スープに使用しました。かぶの甘さを感じながら食べてみてください。	

※太字の食材は鹿野町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。



# 12月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

## 寒さに負けないからだをつくろう



日曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
			主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
						だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
13 金	ごはん		ぶりのメンチカツ	冬野菜カレー ほうれんそうのソテー	ふり ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう だいくん第2群	にんじん ブロッコリー ほうれんそう はくさい	たまねぎ しろねぎ にんにく なし	ごめ じゃがいも ぼんこ	あぶら	小学校 697	小学校 22.6	小学校 20.1	小学校 2.5	●冬野菜について…冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を貯めるため糖度の高い野菜が多いことが特徴です。今日は、冬野菜の中でもブロッコリーを使用しました。冬ならではの甘さ引き立つカレーと普段のカレーの違いを感じながら食べてみてください。	
16 月	ごはん		はまのちの白ねぎ焼き	油揚げと豆腐のみそ汁 キャベツの玄米和え	はまち あぶらあげ とうふ ローズハム	ぎゅうにゅう だいくん第2群	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ さとう げんまい	ごまあぶら あぶら	小学校 677	小学校 26.8	小学校 21.8	小学校 2.4	●玄米について…玄米に含まれている食物繊維は白米の約6倍も含まれています。腸の働きを活発にし便秘を解消する働きがあります。今日は、和え物に使用しています。	
17 火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		若鶏肉の プロバンス風	はくさいのスープ ジャーマンながいも	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だいくん第2群	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト	はくさい さつまいも しろねぎ たまねぎ にんにく	パン ながいも さとう さつまいも	オリーブあぶら あぶら	小学校 553	小学校 25.7	小学校 20.3	小学校 2.8	●プロバンスについて…プロバンス風とは、トマトやにんにく、オリーブ油を使用した料理を言います。フランス南部「プロヴァンス地方」の地方料理で健康的で体に優しい料理と言われています。今日は、地元鹿野町産のにんにくを使用した若鶏肉のプロバンス風にしました。	
18 水	ごはん		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	もずくのすまし汁 切干大根のかみかみ煮	たら あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく だいくん第2群	にんじん にんじん こまつな	はくさい きりぼいだいこん えのきたけ さやいんげん	ごめ さとう こんにやく	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 619	小学校 19.3	小学校 22.7	小学校 2.0	★かみかみ献立★…毎月8の付く日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることで、だ液がよく出て、胃腸の消化を助ける効果があります。今日は、切干大根のかみかみ煮です。ひとくち30回かむことを意識してみましょう。	
19 木	ごはん		春巻き	ブロッコリーの海鮮八宝菜 フルーツミックス	ぶたにく たこ いか	ぎゅうにゅう だいくん第2群	にんじん ブロッコリー ほししいたけ おうとう パイン たけのこ	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ	ごめ こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら はるさめ マスカットゼリー	小学校 690	小学校 18.8	小学校 19.8	小学校 1.7	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今日は、「ブロッコリー」です。今日は、八宝菜に入れました。味わって食べてください。	
20 金	ごはん		さばのゆずだれかけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮	さば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう だいくん第2群	にんじん かぼちゃ しょうが たまねぎ	ゆず なめこ だいこん しろねぎ	ごめ さとう でんぷん	あぶら	小学校 483	小学校 18.9	小学校 7.9	小学校 1.7	★冬至献立★…冬至とは、一年中でもっとも日が出ている時間が短い日です。この冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの黄色は「魔除けの色」であり、栄養価も高いことからかぼちゃを食べて無病息災を願ったと言われています。	
23 月	ごはん		お好み焼き	さといものみそ汁 ツナとだいこんの和え物	ぶたにく みそ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおさ だいくん第2群	にんじん しょうが キャベツ もやし きくらげ しろねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん キャベツ しろねぎ	ごめ さとう こめこ さといも	ノンエッグ マヨネーズ ながいも こんにやく	小学校 690	小学校 23.3	小学校 19.5	小学校 2.6	●お好み焼きについて…戦後では、お好み焼きは空腹をしのぐ食べ物として知られていました。お好み焼きの魅力として、1枚で様々な栄養素を摂取できることが特徴です。今日は、給食オリジナルの豚ひき肉を使用してお好み焼きを作りました。	
24 火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		星のコロッケ	ポトフ もやしのナポリタン	ぶたにく とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいくん第2群	にんじん ほうれんそう ピーマン にんにく	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ もやし	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 632	小学校 22.9	小学校 23.5	小学校 3.1	●ナポリタンについて…ナポリタンとは、トマトケチャップで味付けをし、炒めた日本独自のスパゲッティ料理のことです。ナポリタンの名前の由来は、トマトソースのスパゲッティの「ナポリテーヌ」が日本に伝わり、「ナポリタン」と呼ばれるようになりました。	

※太字の食材は鹿野町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。